

ほけんだより 2月

平成31年
松山聾学校
保健室



今年の冬は“暖冬”という予報が当たりましたね。松山市では、雪が舞う日は、いつもの年より少なかったように思います。春が近づいていて嬉しいのですが、その反面、去年の夏の暑さの影響もあり、スギ花粉の飛散量がかなり多いようです。“花粉症”の人は、マスクの着用や予防薬の使用など、対策をしっかりとしましょうね。裏面に対策例を載せてます。見てください。



えひめけんないんぷるえんざけいほうはつれいちゅう 愛媛県内インフルエンザ警報発令中！！

		えひめけん 愛媛県	ほけんしょ 保健所						
			しこくちゅうおう 四国中央	さいじょう 西条	いまばり 今治	まつやまし 松山市	ちゅうよ 中予	やわたはま 八幡浜	うわじま 宇和島
ていてんあ 定点当たり報告数	8週	10.4	8.0	9.4	18.0	9.5	6.3	11.0	10.1
	2/18～24	警報			警報			警報	警報
	7週	13.9	10.4	9.9	32.4	12.8	6.9	14.1	10.1
	2/11～17	警報	警報		警報	警報		警報	警報

えひめけん
(愛媛県インフルエンザ情報 より)

ほんこう
本校では、インフルエンザにかかった子供たちはなく、予防の成果かとありがたく思っています。

しかし、まだまだ油断はできません。今後B型の流行も予想されます。引き続き、「マメに手洗い、マメに

うがい、マスクで咳エチケット」で、予防を心がけてください。



ストレスを感じるのはいつ？

- A みんなの前で発表する時。いつもどきどきするんだ
- B クラスがえをする時。不安で少し前から眠れなくなっちゃう
- A ええっ！ どうしてクラスがえがイヤなの？ 楽しいじゃん
- B 発表の時はそんなにどきどきしないけどなあ…

このように、ストレスを感じる場面は、人によって違います。自分にとってはどうってことないけど、友達にはとてもつらい…なんてこともあるのです。

- B うまく発表できるか、不安になっちゃうんだね。でもAなら大丈夫だよ
- A 友だちと別々のクラスになるのがこわいんだね。でも、クラスが違ってもまた一緒に遊ぼうよ

「自分は平気だから大丈夫！」と思うのではなく、他の人がつらそうな時は、二人のように声をかけてあげてくださいね。

あたたかい言葉をかけられると心もポカポカになるね



しんこきゅうでいかりをコントロール



は怒りのコントロールにも効果があるよ

イライラ・緊張するとどうなる？

イライラした時や緊張した時に、体はどうなっているかな？ 少し観察してみよう。

胸やお腹にぐっと力が入って、筋肉がかたくなっているね。なんだか呼吸もじづらそう。

深呼吸するとどうなる？

たくさん空気を吸うと、体のすみずみまで酸素をいきわたらせることができるよ。深い呼吸は横隔膜や筋肉を自然と動かすから、体の緊張もほぐれるんだよ。

イライラ・緊張した時は深呼吸して、体の変化を感じてみよう。

シーズン到来！ 花粉症 予防対策



花粉 非常に多い

テレビの花粉情報を毎日チェックする。



外出時にはマスクやメガネで花粉を防ぐ。



屋内に入るときには花粉を払い落とす。



症状がひどい人は病院を受診してみる。